

- *Разучить элемент «А»*
- *Разучить элемент «Б»*
- *Многokrратно повторить цепочку  
"А-Б-А-Б-А-Б..."*
- *Разучить элемент «В»*
- *Многokrкратно повторить цепочку  
"Б-В-Б-В-Б-В"*

*Рис.1*

Ниже приводится пример движений в комбинации:

**Связка №1 на 16 счетов:**

1-4 – 4 Бег на месте;

5-8 – 4 прыжка с ноги на ногу («Маятник»);

1-2 – 2 прыжка ноги врозь,

1-2 – 2 – прыжка ноги вместе («Jack»)

повт. 2 раза

Хочется отметить, что благодаря данному методу, долгосрочно сохраняется аэробная нагрузка, и тем самым решается главная задача занятия снижения массы тела, о чем свидетельствуют многочисленные данные научных исследований. Также наблюдается высокий эмоциональный фон и вместе с тем создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

**Выводы.** Таким образом, предложенный метод своего рода танец на мини батуте, состоящий из многочисленных связок. А любой танец, как физическая активность, является энергозатратным. Таким образом метод от «головой» к «хвосту», решает ряд важных задач при посещении занятия по Fitness Jumping: является эффективным средством развития координационных способностей, снижение массы тела, коррекция фигуры, выплеск положительные эмоции у упражняющихся.

#### **Литература:**

1. Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ // Молодой ученый. – № 28. – 2017. – С. 102-104.
2. FitnessTrampoline™ User'sManual [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jumpsport.com/content/PDF/The-Fitness-Trampoline-INS-P-11656-02L.pdf>. – Дата доступа: 15.06.2017.
3. Константинова, А. В. Практическая значимость применения фитнеса на мини батутах для развития координационных способностей студентов учреждений высшего образования медицинского профиля / А. В. Константинова, Т. Л. Оленская // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : сб. материалов 74 науч. сессия ун-та / Вит. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Т. Щастный [и др.]. – Витебск, 2019. – С. 461–463.
4. Люйк, Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учеб. Пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзатулова, О. В. Солодянников / Нац. гос. ун-т физ. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2009 – 49 с.

**УДК 796.894:61-057.87**

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ**

*Ланно В.А., Белей В.В., Сороко А.В.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Интеграция в мировое образовательное пространство, подготовка высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов ставят перед системой образования совершенно новые задачи. Одной из приоритетных является обеспечение

качественного уровня образовательного процесса в высшей школе [2]. Немаловажную роль в этом играет физическое развитие и физическая подготовка в становлении будущего специалиста. Одним из таких средств является армрестлинг. В нашей стране армрестлингом занимаются более 10 тысяч человек, он культивируется во всех регионах республики. Успешные выступления белорусских рукоборцев на международной арене привлекают к занятиям учащихся, студентов, военнослужащих, рабочих, служащих и людей с ограниченными возможностями (с частичной потерей трудоспособности) [1]. При этом не исключение и УО ВГМУ. Здесь также занимаются армрестлингом молодые люди и успешно не один год подряд занимают призовые места на соревнованиях различного ранга.

**Цель.** Повышение силовых качеств у студентов, занимающихся армрестлингом на тренировочных занятиях, изучение и внедрение инновационных образовательных составляющих силовой подготовки для студентов-медиков. Одной из задач является общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

**Материал и методы.** В исследованиях принимали участие 16 студентов основной медицинской группы лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18-20 лет.

В нашей работе были использованы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, метод индексов.

**Результаты и обсуждение.** В качестве оценки развития силы было предложено контрольное упражнение, а именно: подтягивание на перекладине в висе выполняется на высокой перекладине в зале до положения прямого угла в согнутых руках, ноги подняты вперед до положения прямого угла. Маты под перекладиной укладываются на всю длину. Исходное положение - вис хватом сверху. Студент подтягивается до прямого угла в руках, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях, тело прямое, ноги сомкнуты и подняты вперед до положения прямого угла. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывается время (сек) удержания требуемого положения. В начале и в конце эксперимента студентам предлагалось выполнить контрольное упражнение в статическом режиме в висе на перекладине, руки согнуты под прямым углом, хватом сверху, ноги подняты до прямого угла. В таком положении необходимо находиться как можно дольше, с сохранением всех углов. Время задержки исходного положения измерялось в секундах. Данное упражнение позволяет оценить абсолютную силу исследуемых.

Также для оценки развития силы была использована динамометрия силы кисти более сильной руки (в килограммах).

Таблица – Динамика изменений показателей силовой подготовленности в контрольном упражнении и динамометрии студентов-медиков.

N=16	Контрольное упражнение сек. в статическом положении				Динамометрия кг			
	min	max	M	S	min	max	M	S
До эксперимента	6,6	8,5	7,3	0,6	57,0	64,0	60,6	2,2
После эксперимента	14,2	16,8	15,5	0,8	75,8	79,0	75,8	2,0

где, min- минимальное значение, max- максимальное значение,

M – среднее, S – стандартное отклонение, n – количество исследуемых.

Результаты педагогического эксперимента показали, что под воздействием контрольного упражнения, выполняемого в конце каждого тренировочного занятия у

студентов произошли достоверные положительные изменения показателей, характеризующих силовую подготовленность.

Следует отметить, что посещаемость тренировочных занятий у студентов составляла более 90 %.

**Выводы.** Предложенная нами методика повышения уровня силовой подготовленности позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса развития силовых способностей у студентов.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают, методика имеет ряд преимуществ по сравнению с другими подходами силовой подготовки студентов, прирост результатов выполнения контрольного упражнения и силового индекса оказался статистически достоверным ( $P < 0,05$ ).

Исходя, из полученных результатов педагогического эксперимента мы можем констатировать, что применение методики повышения уровня силовой подготовленности подтвердила свою эффективность в силовой подготовке студентов-медиков.

#### **Литература:**

1. Денисюк, А. И. Армрестлинг: Практикум по подготовке студентов-спортсменов в условиях технического УВО : практикум / сост. А. И. Денисюк. – Витебск : УО ВГТУ, 2009. – 131 с.
2. Инновационные составляющие модернизации образовательного процесса : монография / А. Т. Щастный [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2016. – 168 с.

**УДК 796.33:616.28-008.5**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ, ДЛИТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

*Маличенко А.А.,<sup>1</sup> Оленская Т.Л.,<sup>1</sup> Кручинский Н.Г.,<sup>2</sup> Белей В.В.<sup>1</sup>*

*УО «Витебский государственный медицинский университет»<sup>1</sup>*

*УО «Полесский государственный университет»<sup>2</sup>*

**Введение.** Любая деятельность требует от человека пространственной ориентации, а спортивная не только ориентации, но и разносторонней координации движений во времени и пространстве. Занятия спортом приводят к определенным изменениям в статике любого игрока. Регистрация различных параметров изменения центра давления является эффективным диагностическим критерием [1].

**Цель работы.** Исследовать показатели функции равновесия у лиц, занимающихся футболом более 15 лет.

**Материал и методы.** Анализировался тест Ромберга в положении основной стойки глаза открыты и глаза закрыты у лиц, которые отнесены к группе ветеранов, занимались футболом более 15 лет ( $19,5 \pm 2,8$  [16,7;22,4]). Их рост -  $179,9 \pm 3,1$  [176,8;183,07] см.

Они разделены на 2 подгруппы по возрасту: 30-40 лет и 40-50 лет. Масса тела составила  $87,9 \pm 10,6$  [77,2;98,5] кг и  $84,2 \pm 6,1$  [78,1;90,3] кг соответственно ( $t = -0,71$ ;  $p = 0,48$ ).

Для исследования состояния вертикальной устойчивости применялся компьютерный стабилметрический комплекс ST-150 (ООО «Мера-ТСП», Россия). Методика компьютерной стабилографии включала в себя тесты в европейском стандарте: проба с открытыми глазами (тест Ромберга)[2,3].

Статистическая обработка результатов произведена с помощью пакетов прикладных программ Microsoft Excel (2003), STATGRAFICS (2007). Результаты представлены среднее значение, среднеквадратичное отклонение ( $\sigma$ ), верхняя и нижняя границы 95 % доверительного интервала. При неравенстве дисперсий для дальнейшего анализа двух независимых выборок применяли двухвыборочный критерий Уилкоксона (Wilcoxon)(W). Различия считали достоверными при вероятности 95% ( $p < 0,05$ ).